

Befundbogen für Männer  
[www.triggerpunkte.info](http://www.triggerpunkte.info)

Name:

Datum:

Zeichnen Sie in diesen Befundbogen Ihr typisches Schmerzmuster ein.  
Schraffieren Sie die schmerzhaften Flächen.  
Drücken dort stärker auf, wo Ihr Schmerz stärker ist.  
Drücken Sie weniger auf, wo Ihr Schmerz schwächer ist.

Je genauer Sie Ihr Schmerzmuster kennen, desto effektiver werden Sie sich behandeln können.

Suchen Sie in der Übersicht nach dem Schmerzmuster, das Ihrem am ähnlichsten ist.

